

*** Entrenadores.**

Como se ha señalado, algunos deportistas entrenan con el entrenador que contrata su club, escuela o federación correspondiente, pero otros tienen su propio entrenador. En este caso, el deportista (o sus padres si es un deportista joven) y el entrenador, llegan a un acuerdo privado para que éste se encargue de planificar y dirigir el entrenamiento. A veces, el acuerdo incluye una contraprestación económica que el deportista abona al entrenador, pero otras veces este tipo de contraprestación no existe, y el entrenador trabaja sin ganar dinero, aunque en algunos casos con la posibilidad de hacerlo más adelante si el deportista destaca y recibe ayudas económicas. Por ejemplo, en los planes ADO para la preparación de los futuros participantes en los Juegos Olímpicos, suele existir una partida económica para pagar a los entrenadores de los deportistas incluidos en el plan. Otras veces, los entrenadores reciben un porcentaje de las ganancias que el deportista obtiene por cualquier conducto (contratos con clubs, ayudas federativas, premios, patrocinadores...).

En ocasiones, pueden producirse situaciones de conflicto entre el entrenador personal del deportista (contratado por el mismo o por su club) y otro entrenador que en un momento concreto tiene la responsabilidad de dirigirle (el entrenador del club cuando no es el mismo, el seleccionador autonómico, el seleccionador nacional, el responsable federativo de una determinada prueba...), dándose el caso, por ejemplo, de que ambos se encuentren en la competición proporcionando instrucciones contradictorias, o que el entrenador personal, aun no estando presente en una concentración, hable diariamente con el deportista, y le de sus propias indicaciones. En estos casos, el deportista suele encontrarse en una situación muy difícil, pues por un lado es probable que confíe más en su entrenador personal, pero por otro debe entrenar y competir bajo la responsabilidad del entrenador oficial. Como es lógico, la intervención psicológica debe centrarse en solucionar este conflicto cuando esté presente, pues puede influir decisiva y negativamente en el rendimiento y bienestar de los deportistas.

A veces, los entrenadores de estos deportistas residen en ciudades diferentes, y su relación incluye contactos personales de regularidad variada y una comunicación más frecuente por teléfono o correo. En muchos casos, los entrenadores envían los planes de entrenamiento por fax, y los deportistas les consultan por la misma vía o por teléfono, las dudas que puedan tener al respecto, siendo los propios deportistas los encargados de ejecutar el plan en las sesiones de entrenamiento. Lógicamente, se trata de especialidades, como las carreras de fondo en atletismo, en las que la presencia del entrenador en las sesiones de entrenamiento no es un factor esencial, pero no de deportes, como la gimnasia, en los que su complejidad exige que el entrenador esté presente si no en todas, sí en la mayoría de las sesiones.

Asimismo, en algunas especialidades individuales, no existen o existen muy pocos entrenadores, y la mayoría de los deportistas no tienen entrenador, debiendo auto-entrenarse y acudir, periódica u ocasionalmente, a algún profesor ex-deportista u otra persona con experiencia en su deporte que pueda aconsejarles. Algunos de estos deportistas, contratan a su propio preparador físico o médico deportivo y, en menor medida, acuden a un psicólogo, siendo prioritario que aprendan a organizarse convenientemente para poder realizar su actividad con el mayor aprovechamiento.

La relación existente entre el deportista y su entrenador, determinará en gran medida la relación que pueda existir entre el deportista y el psicólogo, pues no será lo mismo que el deportista tenga un entrenador con el que trabaja a diario, que el entrenador resida en otra ciudad, o que no tenga entrenador. En muchos casos, será conveniente establecer una buena relación "a tres bandas" en la que el psicólogo trabaje fundamentalmente con el deportista, pero asesorando también a su entrenador; y otras veces, en ausencia del entrenador, el psicólogo, sin entrar en las cuestiones de contenido, tendrá que asesorar al deportista sobre la forma de planificar y ejecutar su actividad deportiva.

*** *Altibajos motivacionales y emocionales.***

Un importante aspecto a tener en cuenta en estas especialidades, son los *altibajos* motivacionales y emocionales que pueden producirse a lo largo de la temporada. Estos *altibajos* también están presentes en los deportes de equipo, pero en este caso los deportistas comparten los mejores y sobre todo los peores momentos con sus compañeros, o al menos disponen del apoyo social que les proporcionan éstos, mientras que en los deportes individuales, aunque en ocasiones también existe un apoyo social, el deportista debe afrontar en soledad los momentos más adversos (derrotas, lesiones, períodos de frustración, momentos de desánimo, etc.). Esta circunstancia, puede acentuar más el sufrimiento del deportista y dificultar que maneje convenientemente estos momentos. En ocasiones, pueden producirse crisis muy prolongadas, más de lo que debieran, que afectan muy negativamente al bienestar personal y la evolución deportiva de los que la padecen.

*** *Vulnerabilidad específica.***

La obligación de centrarse en uno mismo, en estos deportes, ayuda a que el deportista detecte sensaciones, movimientos, pensamientos y cualquier ventaja o dificultad que puedan ser relevantes en su rendimiento, facilitando el trabajo deportivo y psicológico. Sin embargo, esta misma circunstancia,

propicia que los deportistas sean más vulnerables a desarrollar alteraciones patológicas por un exceso de "estar pendientes de sí mismos". Por ejemplo, que se preocupen en exceso por su estado físico, que interpreten arbitrariamente los síntomas percibidos (e.g. "noto aquí un pequeño dolor que me va a impedir saltar"), que sólo sepan hablar de lo que les ocurre a ellos, que le concedan una trascendencia desproporcionada a su rendimiento y sus resultados deportivos, que su equilibrio emocional y su felicidad se basen exclusivamente en su estado físico, su rendimiento y sus resultados, que desarrollen una dependencia patológica de la propia actividad deportiva (e.g. "si no salgo a correr no me encuentro bien") o que realicen comportamientos poco saludables para controlar sus problemas (e.g. vómitos provocados, sobreentrenamiento, etc.).

*** *Autocontrol.***

El auto-control de la actividad deportiva, y de la propia conducta en el entrenamiento y la competición, adquiere una gran importancia en estos deportes, pudiendo ocurrir que los deportistas desarrollen por su cuenta métodos de auto-control que no sean saludables ni eficaces. Esto supone que la intervención psicológica debe centrarse específicamente en esta parcela, evaluando en qué medida y cómo auto-controlan los deportistas las cuestiones más relevantes de su deporte, y posteriormente, modificando aquellos hábitos que no sean apropiados o que siéndolo puedan optimizarse y merezca la pena intentarlo.

En ocasiones, la intervención será difícil porque los deportistas tendrán hábitos muy consolidados que no será sencillo cambiar; pero otras veces, la *desorganización personal* que caracteriza a muchos deportistas, fundamentalmente en las especialidades menos desarrolladas y/o en los casos de deportistas más jóvenes, facilitará que puedan introducirse programas de auto-control que proporcionen resultados positivos con relativa rapidez.

¿En qué pueden consistir estos programas?; planificación del tiempo; planificación de la actividad; planteamiento de objetivos; dominio de rutinas apropiadas en el entrenamiento y la competición; evaluación del rendimiento; preparación personal para la competición; auto-control de la activación y la atención, etc.

Sin duda, la auto-evaluación del propio rendimiento es un factor esencial en estos deportes, y de hecho, a diferencia de lo que sucede en las especialidades colectivas, los deportistas suelen utilizar indicadores independientes del resultado en la competición, aunque no siempre son suficientes o apropiados. En muchos casos, los indicadores que los deportistas utilizan para la auto-evaluación, son los que usan sus entrenadores o son más habituales en su deporte.

Una importante tarea del psicólogo en este ámbito, es observar cuáles son los indicadores que cada deportista emplea, y si procede complementarlos con otros o sugerir que se sustituyan por indicadores más adecuados (centrados, fundamentalmente, en la conducta del deportista). Después, el psicólogo debe conseguir que el deportista se apoye en los indicadores más apropiados para auto-evaluar su propio rendimiento, desarrollándose así, una importante vía para el auto-control de la actividad y el fortalecimiento de la auto-confianza.

** Comentario final.*

En definitiva, todas estas circunstancias, determinan en gran parte las necesidades psicológicas de los deportistas, y por tanto, su conocimiento es esencial para poder planificar y llevar a cabo programas de intervención apropiados y útiles. Además, cada deporte puede presentar otras circunstancias muy específicas de esa modalidad que también sean relevantes, lo que supone que los psicólogos deben conocer las peculiaridades de funcionamiento de cada especialidad individual, para poder intervenir con acierto.